

Puten-Pfannen-Gyros mit Joghurt-Soße, Rotkohl, Salat

Für zwei Personen

Pita-Taschen:

40 ml Milch	1 Würfel Backhefe	250 g Mehl, 405
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Schwarzkümmelsamen	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 gestr. EL Salz		

Pfannengyros:

2 Putenschnitzel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Backpulver	1 TL Speisestärke	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL gereb. Thymian	1 TL gereb. Majoran	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Joghurtsauce:

200 ml Joghurt, 3,8%	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Dill
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Rotkohl:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL Apfelessig
Salz		

Rotkohl und Salat:

1 Eisbergsalat	1 Tomate	1 Zwiebel
1-2 Zweige Petersilie		

Fertigstellung:

Cayennepfeffer

Für die Pita-Taschen:

Die Milch mit dem Zucker verrühren. Die frische Backhefe hinzubröseln und mit einer Gabel verrühren. 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren.

Das Mehl mit dem Salz vermischen und in den Behälter einer Küchenmaschine mit Knethaken geben. Hefemischung hinzugeben und mit der Maschine kneten bis sich der Teig vom Rand löst.

Die Hälfte des Teiges nehmen und rundlich auswellen. Kreis mit einem Topfdeckel von 19 cm Durchmesser eindrücken und überschüssigen Teig abnehmen. 3 Esslöffel Wasser mit Kreuzkümmel mischen und den Teig mithilfe eines Pinsels damit einstreichen. Schwarzkümmelsamen darüber streuen und festdrücken. Mit zweiter Teighälfte genauso verfahren. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in den kalten Ofen schieben. Diesen dann auf 200 Grad erhitzen und 20 Minuten backen. Die Pita-Taschen nach dem entnehmen ausdampfen und abkühlen lassen, bevor sie angeschnitten werden.

Für das Puten-Pfannengyros:

Marinade aus Öl, den Gewürzen, Salz, Pfeffer, 5 Tropfen Zitronensaft, dem Backpulver und der Speisestärke herstellen.

Putenschnitzel in 1 cm breite Streifen schneiden und in die Marinade legen. Ziehen lassen. Putenstreifen kurz vor dem Anrichten in einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Für die Joghurtsauce:

Knoblauch abziehen, halbieren, durch eine Presse drücken und zum Joghurt geben. Dill klein schneiden und zusammen mit dem Zucker, Salz und Pfeffer zum Joghurt geben und

verrühren.

Für den Rotkohl:

Die äußeren Blätter und den Strunk des Rotkohls entfernen. Sehr fein hobeln und mit Apfelessig, Zitronensaft und Salz vermengen.

Durchkneten und ruhen lassen.

Für den Rotkohl und Salat:

Vier äußere, grüne Blätter des Eisbergsalates abziehen und waschen. In gleichmäßige Blättchen schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Tomate in Scheiben schneiden. Petersilie hacken.

Für die Fertigstellung:

Die Pita-Tasche zuerst mit Joghurtsauce füllen, dann mit dem Eisbergsalat, dem Rotkrautsalat und den Putenstreifen. Nochmals Joghurtsauce darauf geben. Dann Tomate und Petersilie zugeben. Mit Cayennepfeffer würzen.

Harry Schüle am 14. Oktober 2025